



Inhaltsangabe

<i>Vorwort</i>	3
<i>Kriya Yoga Nachrichten</i>	5
<i>'Frei sein von unserer Eigenschaft, andere zu kritisieren'</i> <i>von Paramahansa Prajnanananda</i>	8
<i>'Unser Lebensatem ist der Atem Gottes'</i> <i>von Paramahansa Hariharananda</i>	12
<i>Programm mit Swami Achalananda in Sterksel</i>	16
<i>Programm mit Swami Atmavidyananda in Sterksel</i>	18
<i>Programme im Kriya Yoga Centrum unter der Leitung von</i> <i>Peter van Breukelen, Claudia Cremers und Petra Helwig</i>	20
<i>Wie komme ich nach Sterksel?</i>	23
<i>Hausregeln in Sterksel</i>	24
<i>Über Kriya Yoga</i>	26
<i>Das Kriya Yoga Centrum in Sterksel</i>	27
<i>Kontaktadressen der Kriya Yoga Zentren</i>	28



Paramahansa Prajnanananda



Vorwort

In 2017 werden in unserem schönen Zentrum in Sterksel wieder viele wunderbare Kriya Yoga Programme stattfinden.

In diesem Jahr soll auch der geplante neue Meditationssaal errichtet werden und in der zweiten Hälfte diesen Jahres zur Verfügung stehen.

Wir freuen uns besonders auf den Besuch von Swami Achalananda vom 7. bis einschließlich 11. Juli und von Swami Atmavidyananda vom 25. bis einschließlich 29. August.

Wir laden dich herzlich dazu ein, an den Meditationen teilzunehmen, um auf diese Weise die Segnungen der Kriya Yoga Meditation zu erfahren.

Paramahansa Hariharananda sagt:

“Die Seele ist die Quelle aller Freude, aller Weisheit und Unsterblichkeit. Durch Meditation kann man dies verwirklichen.”

Auf Wiedersehen in der Meditation.

Peter van Breukelen

Kriya Yoga Centrum
Heezerweg 7
NL - 6029 PP Sterksel
Tel.: 0031-40-2265576





Kriya Yoga Nachrichten

Der neue Meditationsaal

Im Jahr 2017 wird ein neuer Meditationsaal gebaut werden.

Dieser Saal hat eine Grundfläche von 143 m² und wird mit umweltfreundlichen Materialien wie Lehm und Stroh und einem begrünten Dach gebaut werden.

Wir erwarten, dass der Saal um den Monat August herum fertiggestellt sein wird.

Dies markiert einen neuen Zeitabschnitt in der Entwicklung des Kriya Yoga Centrums, das mittlerweile seit 24 Jahren besteht.

Himalaya Retreat

Vom 21. September bis einschließlich 9. Oktober 2017 findet ein Kriya Yoga Retreat im Himalaya statt.

Diese Reise steht unter der Leitung von Peter van Breukelen und Uschi Schmidke.

Ein Teil des Programmes findet am Ganges im Hariharananda Tapovan Ashram in Uttarkashi statt.

Außerdem ist ein Besuch in Gangotri (District Uttarkashi) und von dort aus eine fünftägige Wandertour zur Quelle des Ganges in Gaumukh geplant.

Einzelheiten über diesen Retreat findest du auf der Website www.kriya.eu oder bei Peter unter info@kriyayogameditatie.nl



Blick auf den Ganges vom Haribarananda Tapovanam Asbram aus betrachtet



Aktuelle Informationen

Auf der Webadresse der Hilfsorganisation 'Hand in Hand' lassen sich jederzeit alle Hilfsprojekte in Indien nachverfolgen. Siehe unter www.handinhand.at.

Kriya Yoga Webseite

Um jederzeit gut über alle aktuellen Kriya Yoga Programme und Aktivitäten informiert zu sein, besuche die neue Webseite:

www.kriyayogameditatie.nl

Hand in Hand

Das Kriya Yoga Centrum unterstützt die Projekte von 'Hand in Hand' mit 10% der Einnahmen aus den Kriya Yoga Programmen. Für weitere Informationen über die verschiedenen Projekte von 'Hand in Hand', siehe unter:

www.handinhand.at

Sterksel-Sonntage

In diesem Jahr sind in Sterksel vier Meditations-Sonntage geplant: Am 19. Februar, am 23. Juli (unter Vorbehalt), am 24. September und am 3. Dezember (Gurudev's Mahasamadhi). Programmverlauf der Sonntage: 11:00 Ankunft, 11:30 Meditation, 13:00 Mittagessen, 15:00 Meditation, 16:00 Programmende. Kostenbeitrag € 20.-. Bitte melde Dich vorher an unter 0031 40 2265576 oder unter 0031 40 2266217.



Frei sein von unserer Eigenschaft, andere zu kritisieren

*Auszug aus einer neuen Broschüre von
Paramahansa Prajnananandaji*

*„Ein Jeder ist ein Mond mit einer dunklen Seite,
die er niemandem zeigt.“*

~ Mark Twain ~

Wir sind menschlich. Wir haben sowohl gute als auch schlechte Eigenschaften – Tugenden und Laster. Normalerweise verbergen wir unsere negativen Qualitäten und stellen unsere Vorzüge heraus. Wenn andere versuchen, unsere schlechten Eigenschaften aufzuzeigen, dann reagieren wir negativ. Manche Menschen sind sehr engagiert, wenn es darum geht, Fehler bei anderen zu entdecken – insbesondere bei denjenigen, die sie nicht mögen. Wie können wir mit solchen Menschen friedlich zusammen leben? Welche Einstellung sollen wir vertreten? Das ist ein weit verbreitetes Problem, das eine gute Lösung erfordert.

Dieses Jahr feiern wir die Erwartung des besonderen, 125-jährigen Geburtstags unseres geliebten Gurus, Paramahansa Yoganandaji. Er wurde an einem Winterabend geboren, am 5. Januar 1893, im Vorgebirge des Himalayas in der Stadt Gorakhpur. Seine Eltern waren aufrechte Kriyavans, Praktizierende des Kriya Yogas, eingeweiht von Shri Lahiri Mahashaya, dem großen Haushälter-Yogi. Als er ein kleiner Junge war, hatte Yogananda das Glück, auf dem Schoß des großen Gurus zu sitzen und seinen Segen zu empfangen. Shri Lahiri Mahashaya prophezeite dem Jungen, später einmal ein Motor der Spiritualität zu werden und zahllose Menschen zu Gott zu bringen.

Im Alter von 27 Jahren reiste Yoganandaji als hoch verwirklichter Yogi in den Westen und wurde zur Quelle der



Inspiration für zahllose Suchende aus der ganzen Welt. Seine Schriften, insbesondere seine Autobiographie, haben bewirkt, dass sich die Herzen von Millionen Menschen zu einem spirituellen Leben hingezogen fühlten. Diese Wirkung hält bis heute an.

Unser geliebter Gurudev Baba Hariharanandaji war einer von Yoganandajis vielen berühmten Schülern. In einem seiner Briefe an Baba Hariharanandaji gab Yoganandaji Anweisungen zum Umgang mit der verbreiteten menschlichen Schwäche, Fehler bei anderen zu entdecken. Er schrieb: „Etwas, um das ich jeden von euch bitte, ist, harmonisch für die gemeinsame Sache zusammenzuarbeiten. Versucht nicht, Fehler bei anderen zu finden, denn dann wird euer ganzes Leben an Negativität gebunden sein. Jeder Mensch hat ein paar Schwächen und benötigt Liebe und Verständnis. Seid anderen gegenüber bescheiden und liebevoll. Haltet eure Gedanken auf das Göttliche gerichtet, dann werdet ihr keine Zeit haben, an Geringeres zu denken.“

Wir haben beschlossen, dieses besondere Jahr der Umsetzung von Yoganandajis wunderbaren Lehren zu widmen. Daher wollen wir versuchen, in anderen das Gute zu sehen und keine Fehler in ihnen zu suchen. Das klingt einfach, aber wer auf dem Weg der Selbstverwirklichung ist, weiß, dass es nicht so leicht ist, wie es den Anschein hat. Wenn wir nicht täglich üben, werden wir nicht in spürbarer Weise wachsen. Es gibt keinen anderen Weg.

Das menschliche Leben ist eine seltene Gelegenheit. Es heißt, wir erreichen die menschliche Geburt als Folge vieler guter Taten und durch göttliche Gnade. Als Menschen sind wir nicht die Sklaven unserer animalischen Natur, die Instinkt gebunden ist. Wir haben die Freiheit, hinsichtlich unserer Gedanken, Überlegungen, Entscheidungen und Lebensweise eine Wahl zu treffen. Unser Leben können wir so einrichten, wie wir es möchten. Auch wenn uns unsere Gedanken in Emotionen bringen, die Versuchungen und Gier nach sich ziehen, haben wir als vernunftbegabte Menschen doch genügend Kraft, unser Leben zu formen. Darüber hinaus können wir anderen helfen, ebenfalls ein Leben der Transformation zu führen. Wir können viele



inspirieren, bessere Menschen zu werden – darunter auch unsere Familienmitglieder, Freunde und Verwandte.

Ein neues Jahr beginnt. Dies ist eine Zeit, in der wir Pläne machen und den Entschluss fassen, unser Leben zu verbessern. Es ist leicht, große Meister zu lieben und anzubeten; lasst uns etwas von dieser Ehrfurcht nehmen, um die Fähigkeit zu kultivieren, das Gute in allem und überall zu sehen. Das wird uns von der verbreiteten menschlichen Eigenschaft, Fehler aufzuspüren, befreien. Wenn wir dieses täglich mit bewusster Anstrengung üben, wird unser Leben schöner werden. Während es nicht in unserer Macht steht, andere zu verändern, liegt die Möglichkeit, uns selbst zu transformieren, vollkommen in unseren Händen. Wir sind uns selbst der beste Freund und der größte Feind. Anderen sollten wir in jeder Hinsicht mit gutem Beispiel vorangehen.

Das Sieb und die Nadel

Als ich ein kleiner Junge war, lernte ich von meiner Mutter ein Sprichwort aus Odia: „Ein Sieb sagt einer Nadel, dass diese ein Loch habe.“ Ein Sieb hat viele Löcher, aber es kritisiert eine Nadel für ihr eines. Ist es nicht merkwürdig für ein Sieb, das eine Loch hervorzuheben, das sich in einer Nadel befindet? Genauso ist es im täglichen Leben. Zweifellos machen wir alle Fehler und haben schlechte Eigenschaften; wer jedoch der Neigung nachgibt, Fehler bei anderen aufzuzeigen, weist noch mehr Schwächen auf.

Wir können die Welt einteilen in Tag und Nacht, Sommer und Winter, Sonne und Regen, süß und sauer. Alle materiellen Stoffe und alle lebenden Wesen haben gute und schlechte Seiten. Diese müssen wir erkennen und akzeptieren, ohne allzu kritisch zu werden. Wenn alles gleichermaßen gut wäre, würde die Schönheit, die in der Vielfalt liegt, fehlen.

Anstatt nach Fehlern in der Schöpfung und nach Irrtümern im göttlichen Plan zu suchen, sollten wir uns bemühen, besseres Denken und Handeln zu entwickeln. Unser konditioniertes Denken teilt die Welt nach zwei Kriterien ein: Dinge, die wir



mögen und Dinge, die wir nicht mögen. Wir sollten lernen, in der Vielfalt der Schöpfung mit Liebe zu leben, und mitfühlende und positive Beziehungen mit anderen einzugehen.

Um ein Leben der Freude und des Friedens zu führen, sollten wir die Kunst erlernen, in Gott zu leben und überall das Gute zu sehen. Nichts und niemand ist vollkommen gut oder vollkommen schlecht. Wir sollten uns allem in positiver Weise nähern. Eine Situation wird sich so entwickeln, wie wir sie unserer Einstellung gemäß wahrnehmen.

So lasst uns lernen, ein besseres Leben zu führen, und was immer wir an Gutem haben, mit anderen zu teilen. Dann werden wir diese Welt zu einem schönen Ort zum Leben machen.

Aus Anlass dieses Neuen Jahres bete ich mit Demut zu Gott und allen Meistern, jeden von uns mit Liebe, Frieden und Harmonie zu segnen. Lasst uns würdige Instrumente in den Händen des Göttlichen werden. Lasst überall Liebe, Frieden, Harmonie, Reinheit, Freundlichkeit und Mitgefühl walten.



*Paramahansa
Yogananda*



Unser Lebensatem ist der Atem Gottes

von Paramahansa Hariharananda

“Liebst du deinen Atem, so liebst du den lebendigen Gott in dir”

Gott ist alldurchdringend, allgegenwärtig, allwissend, allmächtig. Wo ist Er nicht? Er ist in jedem menschlichen Wesen gegenwärtig; in den Tieren, Insekten, Pflanzen, Bäumen, im Gras – alle Lebensformen sind lebendig durch Seinen Lebensatem.

In der *Svetasvatara Upanishad*, Vers 6.11 steht geschrieben:

„Der eine himmlische Vater, das innere Selbst aller Lebewesen, verbirgt sich im Haupt eines jeden Menschen.“

Dort, in jedem Menschen verweilend, atmet Gott ein und aus. Gott atmet vom Tage unserer Geburt an. Wir sind daher zur Gottesverwirklichung geboren, da unser ganzer Körper, das ganze Universum Gott ist. Ohne Seine Einatmung endet das Leben.

Der Mensch hat zwei Körper. Einen grobstofflichen Körper – *ham* (Bedeutung: ‘Ich bin’) – voller Täuschungen, Illusionen und Fehler. Oben im Kopf jedoch, hält Gott sich in seinem formlosen Zustand versteckt und Er ist es, der unseren Atem anregt. Dies ist unser *sa* Körper. Die Shiva Svarodaya Schrift sagt dazu in Vers 51: Der Vorgang der Ausatmung beinhalte den Laut *ham* und die Einatmung den Laut *sa*. Ähnlich lautet die Gheranda Samhita 5:84: “Der Atem eines jeden Menschen erzeugt beim Eintreten den Laut *sa* und beim Austritt (*bahiryati*) den Laut *ham*.” Dies ist *hamsa* oder *so’ham*.

Der höchste, allmächtige Vater verbirgt sich in der Fontanelle, oben auf dem Kopf und zieht unseren Atem ein. Dadurch sind wir lebendig und fähig, viele Arten von Arbeiten auszuführen. Menschen sind im Allgemeinen mit folgenden fünf verschiedenen Arten der Arbeit beschäftigt: Geld verdienen mit



Hilfe des Atems, sexuelles Vergnügen mit Hilfe des Atems, Aufnahme und Verdauung von Nahrung mit Hilfe des Atems, Gefühle wie Ärger, Stolz, Grausamkeit im Herzzentrum durch den Atem und der Gewährwerdung einer religiösen Stimmung im Vakuum Zentrum durch Seine Einatmung. Atmet Gott nicht mehr ein, endet das menschliche Leben.

Es gibt 49 Arten der Atmung, von denen uns 48 Arten Täuschungen, Illusionen und Fehler vermitteln. Nur ein sehr kurzer Atem, der *udan* genannt wird, gibt uns Ruhe, Göttlichkeit, Befreiung. Gott ermöglicht alle diese Arten der Atmung. Daher kann der Mensch ganz in der materiellen Welt aufgehen. Er weiß nicht, wie er diese kurze Atmung erlangt.

Die vielen Religionen, Kulte, Sekten und Mönchsorden lehren viele unterschiedliche Wege zur Gottesverwirklichung, aber sie stützen sich alle auf die fünf Sinnesorgane. Die *Kena Upanishad* erklärt in den Versen 1.2-9, daß unsere fünf Sinnesorgane durch die Kraft Gottes aktiviert werden. Folglich können wir Gott nicht mit diesen Sinnesorganen erkennen. Beobachte den Geist aller weltlich gesinnten Leute: Sie sind religiös, verrichten äußerlich gesehen viele gute Werke, aber ihr Geist ist, mit zunehmender Ruhelosigkeit, immerzu in die materielle Welt versunken.

Die Kriya Yoga Technik, die wir unterrichten, stützt sich nicht auf die fünf Sinnesorgane. Sie läßt sich nicht durch Bücher vermitteln, sondern kann nur unmittelbar von einem verwirklichten Meister oder seinen autorisierten *acharyas* erlernt werden. *Kri* bedeutet 'arbeiten'. *Ya* ist das innewohnende Selbst, *sa*, das sich in deiner Fontanelle verbirgt. Kriya Yoga ist die Grundlage aller Religionen. Was ist diese Grundlage? Ruhe – Erhabenheit. Diese Ruhe kann man ohne die Anleitung eines verwirklichten Meisters nicht erlangen. Der Medizinprofessor lehrt die Medizinstudenten wie der Körper auf intelligente Weise seziert wird. Sie lernen die faktische Zusammensetzung des gesamten Körpersystems kennen. In ähnlicher Weise muß der Sucher Gottes die praktische Spiritualität von einem verwirklichten Meister lernen. In dem Augenblick, in dem du einen blanken stromführenden Draht berührst, wird dein



gesamter Körper sofort vollständig elektrisiert sein. Wenn du mit einem verwirklichten Meister in Berührung kommst und aufrichtig gemäß seinen Anweisungen übst, so wirst du in ähnlicher Weise innerhalb kurzer Zeit, göttliches Licht, göttlichen Ton und göttliche Schwingung erhalten und frei sein von allen weltlichen Wahrnehmungen.

Dieser menschliche Körper ist mit einer großen Anzahl Nerven ausgestattet worden. Die *Prashna Upanishad* spricht von genau 727.212.201 Nerven. Aufgrund unseres Atems bleibt unser Blut flüssig und zirkuliert durch den ganzen Körper. Der Atem ist unsere lebende Kraft Gottes. Atem ist *Dharma*. Das Wort *Dharma* bedeutet, 'das was unser Leben zusammenhält'. Das ist Religion.

Kriya Yoga gibt dem Atem einen sehr hohen Stellenwert und lehrt, daß Atemkontrolle Selbstkontrolle ist. Meisterschaft über den Atem bedeutet Meisterschaft über das Selbst, Überwindung des Todes. Wenn du Gott mit einer sehr feinen Atmung in der Fontanelle und Hypophyse suchst, so wirst du Stille und Gottesverwirklichung erlangen. In der Bhagavad Gita Vers 5.27 wird diese subtile Atmung erwähnt: „Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die Hypophyse und mit einer sehr kurzen Atmung berühren wir Ihn in der Hypophyse und Fontanelle.“ Der Atem muß derart kurz sein, daß der austretende Atem einen Finger nicht zu berühren vermag, der unter die Nasenlöcher gehalten wird.

Menschen aller Religionen, Kulte und Glaubensbekenntnisse sollten zu allererst lernen, wie man seinen Atem kontrolliert. Atemkontrolle ist die Grundlage aller Religionen und der schnellste Weg zum Erfolg. In der *Hatha Yoga Pradipika*, Vers 4.34 steht geschrieben: „Ist die Atmung nicht kurz, das Innere des Gehirns berührend, behält man keine nadelspitzengenaue Aufmerksamkeit in der Fontanelle, ist die Technik nicht simpel, einfach und schnell, ohne große Worte oder schwierige Konzepte, so wird dein Üben vergeblich und inhaltslos sein.“

Wenn du deinen Atem sehr liebst, dann bist du ein *Kriyaban*. Du wirst göttliche Freude erleben. Deine Seele wird eins



sein mit dem Allerhöchsten. So, wie die junge Braut ihren Ehemann, der Bräutigam seine Ehefrau, wie der Geizhals sein Geld liebt, in ähnlicher Weise sollte ein jeder seinen Atem lieben. Liebe deinen Atem, so wirst du die Wirklichkeit, die Wahrheit, die Freude erfahren. Die Stille wird wie von selbst kommen und du wirst schließlich ein *brahmavid*, ein Kenner des Höchsten sein.



Paramahansa Hariharananda - 2001 im Ashram in Florida



Programme im Kriya Yoga Centrum unter der Leitung von

Swami Achalananda

von

bis einschliesslich

Ort

Freitag 07. Juli

Dienstag 11. Juli

Sterksel*

*Programmeinteilung:

<i>Tag</i>	<i>Zeit</i>	<i>Programm</i>
07.07. Freitag	19:00 Uhr	Meditation
08.07. Samstag	07:00 Uhr	Meditation
	11:00 Uhr	Zeremonie, Meditation
	17:00 Uhr	Meditation
	20:00 Uhr	Einführungsvortrag
09.07. Sonntag	07:00 Uhr	Meditation
	10:30 Uhr	Einweihung, Meditation
	16:00 Uhr	Erläuterung der Kriya Yoga Technik
	17:00 Uhr	Meditation
	19:00 Uhr	Meditation
10.07. Montag	07:00 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	17:00 Uhr	Vortrag
	19:00 Uhr	Meditation
11.07. Dienstag	07:00 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	13:00 Uhr	2. Kriya Meditation
	16:00 Uhr	Meditation (Ende des Programms)



Swami Achalananda Giri



Programme im Kriya Yoga Centrum unter der Leitung von

Swami Atmavidyananda

Von

bis einschliesslich

Ort

Freitag 25. August

Dienstag 29. August

Sterksel*

*Programmeinteilung:

<i>Tag</i>	<i>Zeit</i>	<i>Programm</i>
25.08. Freitag	20:00 Uhr	Einführungsvortrag über Kriya Yoga
26.08. Samstag	07:00 Uhr	Meditation
	10:30 Uhr	Einweihung
	16:00 Uhr	Erläuterung der Kriya Yoga Technik
	17:00 Uhr	Meditation
	19:00 Uhr	Meditation
27.08. Sonntag	07:00 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	12:30 Uhr	II. Kriya Meditation
	17:00 Uhr	Vortrag
	19:00 Uhr	Meditation
28.08. Montag	07:00 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	17:00 Uhr	Vortrag über Kriya Yoga
	19:00 Uhr	Meditation
29.08. Dienstag	07:00 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	16:00 Uhr	Meditation (Ende des Programms)



Swami Atmavidyananda Giri



***Programme im Kriya Yoga Centrum unter der Leitung von
Peter van Breukelen, Claudia Cremers &
Petra Helwig***

<i>von</i>	<i>bis einschliesslich</i>	<i>Programm</i>
Freitag 27. Jan.	Sonntag 29. Jan.	Niederländisch
Freitag 17. März	Sonntag 19. März	Wochenende nur für II. Kriya (Englisch)
Donnerstag 13. April	Montag 17. April	Deutsch (Osterprogramm)
Dienstag 18. April	Sonntag 23. April	Arbeitswoche
Mittwoch 24. Mai	Sonntag 28. Mai	Englisch
Samstag 27. Mai	Geburtstagsfeier Zeremonie um 11:00	Im Gedenken an Paramahansa Hariharananda
Freitag 07. Juli	Dienstag 11. Juli	Swami Achalananda (Englisch)
Samstag 08. Juli	Zeremonie um 11:00	Gurupurnima
Freitag 04. Aug.	Dienstag 08. Aug.	Englisch
Sonntag 06. Aug.	Ashram- Gründungsfeiertag	24 Jahre Kriya Yoga Centrum Sterksel
Freitag 25. Aug.	Dienstag 29. Aug.	Swami Atmavidyananda (Englisch)
Freitag 13. Okt.	Sonntag 15. Okt.	Wochenende nur für II. Kriya (Englisch)
Montag 16. Okt.	Sonntag 22. Okt.	Arbeitswoche (Engl.)
Freitag 17. Nov.	Sonntag 19. Nov.	Niederländisch
Freitag 22. Dez.	Montag 01. Jan. 2018	Englisch



- Während der Arbeitswochen vom 18. April bis zum 23. April 2017 sowie vom 16. Oktober bis zum 22. Oktober 2017 ist um 07.30 Uhr und um 19.00 Uhr Meditation. Tagsüber wird im Gebäude und im Garten gearbeitet. **Während der Arbeitswochen ist der Aufenthalt gratis!**
- Die Wochenenden vom 17. bis einschliesslich zum 19. März sowie vom 13. Oktober bis einschliesslich zum 15. Oktober sind nur zugänglich für Eingeweihte der II. Kriya Yoga Technik.

Programmeinteilung:

<i>Tag</i>	<i>Zeit</i>	<i>Programm</i>
Freitag (bei Programmbeginn)	20:00 Uhr	Vortrag - niederländische Programme
	20:00 Uhr /	Meditation - deutsche Programme /
	21:30 Uhr	Meditation - niederländische Programme
Samstag	07:30 Uhr	Meditation für Eingeweihte
	10:30 Uhr	Einweihung
	16:00 Uhr	Erklärung der Kriya Yoga Technik
	17:00 Uhr	Meditation
	21:00 Uhr	Meditation
Sonntag	07:30 Uhr	Meditation
	11:30 Uhr	Meditation
	13:00 Uhr	Meditation Eingeweihte 2. Kriya
	16:00 Uhr	Meditation
Montag bis einschl. Donnerstag	07:30 Uhr	Meditation
	11:30 Uhr	Erläuterungen zur Kriya Yoga Technik und Meditation
	17:00 Uhr	Meditation
	19:00 Uhr	Meditation
Freitag (bei längeren Programmen)	07:30 Uhr	Meditation
	11:30 Uhr	Meditation
	17:00 Uhr	Meditation



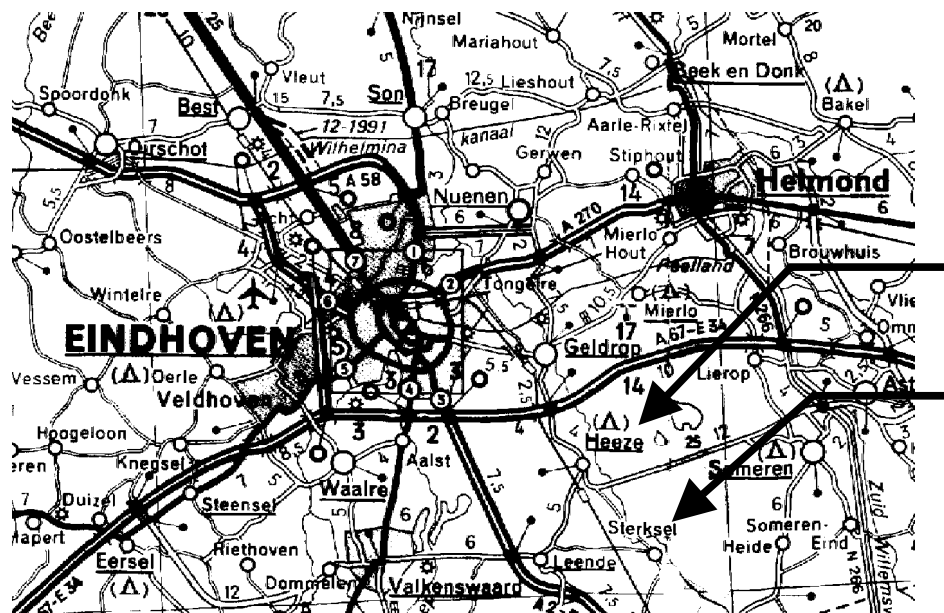
*Yogacharya Claudia Cremers, Yogacharya Petra Hehlig und Rajarshi Peter van Breukelen im Meditationsaal des
Kriva Yoga Centrum's Sterksel*



Wie komme ich nach Sterksel?

Die Adresse des Kriya Yoga Centrums lautet:

Heezerweg 7
6029 PP Sterksel
Niederlande
Tel. 0031 (0)40 2265576



Bahnhof
Heeze

Kriya Yoga
Centrum

Anreise mit dem Auto

1. A 67 Richtung Venlo-Eindhoven
2. Abfahrt Geldrop/Heeze
3. Von Heeze aus ist Sterksel ausgeschildert.

oder:

1. A2 Richtung Maastricht-Eindhoven
2. Abfahrt Leende

Von Leende aus ist zuerst Heeze, dann Sterksel ausgeschildert.



Anreise mit dem Zug

Von Eindhoven Hauptbahnhof, Gleis 1, Richtung Weert, bis Bahnhof Heeze. Abfahrt 2 Mal stündlich; um XX:09 und um XX:39. Sonntags sowie werktags ab 20:00 fährt der Zug nur einmal stündlich um XX:39. Fahrtzeit: 10 Min. Von Heeze aus mit dem Bus nach Sterksel. Abfahrt stündlich um XX:39 zwischen 8.00 und 18.00 Uhr ausser samstags und sonntags. In den Sommermonaten variieren die Abfahrtszeiten. Es ist auch möglich, nach telefonischer Absprache 1 Tag vor dem Tag der Anreise, vom Bahnhof Heeze aus abgeholt zu werden.

Hausregeln in Sterksel

- Kosten: € 100,- für ein Wochenende in einem 4-6 Personen Schlafzimmer; inkl. vegetarische Mahlzeiten. Jeder zusätzliche Tag kostet € 50,- mehr.
- Kissenbezüge, Bettlaken und Bettdeckenbezüge müssen mitgebracht werden.
- Der Genuss von Zigaretten und Alkohol ist nicht erlaubt.
- Es dürfen keine Haustiere mitgebracht werden.
- Die Anmeldung erfolgt mit dem beiliegenden Anmeldebogen (dieser befindet sich im weiteren Verlauf des Rundschreibens).
- Diejenigen, die für eine Kriya Yoga Einweihung kommen, müssen folgendes mitbringen:
 - ◇ 5 Blumen als Symbol der Opferung ihrer 5 Sinnesorgane
 - ◇ 5 Früchte als Symbol der Opferung aller Erfahrungen
 - ◇ Eine Spende von € 150,- als Symbol der Opferung des grobstofflichen Körpers.



Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda während eines feierlichen Umzuges im Jahre 1935.



Über Kriya Yoga

- ❖ Dieser Kriya Yoga ist die authentische Meditationstechnik, die durch Babaji Maharaj, Lahiri Mahasaya, Swami Sri Yukteswar und Paramahansa Hariharananda weitergegeben worden ist.
- ❖ Paramahansa Hariharananda ist ein Schüler von Swami Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda. Er hat das Stadium des Nirvikalpa Samadhi, einen Zustand vollkommener Körperbeherrschung erreicht. Er ist 95 Jahre alt geworden.
- ❖ Die Kriya Yoga Meditation ist eine wissenschaftliche Meditations-technik, die gleichzeitig Körper, Geist und Seele entwickelt.
- ❖ Kriya Yoga verbindet verschiedene Yogaformen zu einer konzentrierten, effektiven Technik, um über Körper, Sinnesorgane und Gedanken hinauszugehen.
- ❖ Der Kriya Yoga beinhaltet einige Atem-, Körper- und Konzentrationsübungen, die die Lebensenergie in kosmisches Bewusstsein transformieren.
- ❖ Das Üben dieser Kriya Yoga Meditation bewirkt die Wahrnehmungen von göttlichem Licht, Ton, Schwingung und das Wissen vom göttlichen Zustand der Seele.
- ❖ 'Kri' bedeutet 'handeln', 'Ya' bedeutet 'Seele'. Kriya ist das Wahrnehmen der Göttlichkeit in allen Wesen, Dingen und Vorgängen.
- ❖ Kriya Yoga ist nicht sektiererisch oder dogmatisch. Kriya Yoga ist die Essenz aller Religionen.
- ❖ Um Kriya Yoga üben zu können, erhält man zuerst eine Einweihung. Während der Einweihung werden Körper und Geist gereinigt, damit man die göttlichen Erfahrungen, Licht, Ton und Schwingung wahrnehmen kann.
- ❖ Jeder, der eine Kriya Yoga Einweihung erhalten hat, kann, gegen einen Spendenbeitrag von mindestens € 7,- pro Meditation, an den Kriya Yoga Programmen teilnehmen.
- ❖ Paramahansa Prajnanananda, Swami Shuddhananda, Swami Mangalananda, Yogacharya Christine Jacobsen, Rajarshi Peter van Breukelen sowie Yogacharya Claudia Cremers, Yogacharya Petra Helwig und Yogacharya Uschi Schmidtke geben an vielen Plätzen Europas Einweihungen und Begleitung in der Meditation.



Das Kriya Yoga Centrum in Sterksel

Im Jahr 2017 werden wir einen neuen Meditationsaal errichten. Dieser Saal mit einer Grundfläche von 143 m², wird mit umweltfreundlichen Baumaterialien wie Lehm und Stroh und mit einer Dachbegrünung gebaut werden.

Im Augenblick sind noch etwa € 100.000.- nötig, um dies realisieren zu können.

Wir bitten dich freundlich, einen Beitrag zu leisten, um dieses Bauvorhaben zu ermöglichen.

Wenn du eine Schenkung i.H.v. € 10.000.- gibst, dann brauchst du für dein ganzes weiteres Leben nichts mehr zu bezahlen, um an den Programmen in Sterksel teilnehmen zu können.

Du kannst deine Spende auf die folgenden Konten überweisen:

ABN-Amro Bank	ING Bank
IBAN: NL 19ABNA0412514931 BIC: ABNANL2A <i>Adresse:</i> ABN-AMRO Bank Postbus 28 NL - 5590 AA Heeze Niederlande	IBAN : NL58INGB0004147957 BIC: INGBNL2A <i>Adresse:</i> ING Bank Niederlande
Zugunsten der Stiftung "Stichting KYM", Heezerweg 7, NL - 6029 PP Sterksel, Niederlande	

☺ Im Voraus vielen herzlichen Dank für Deinen Beitrag ☺





Kontaktadressen der Kriya Yoga Zentren

Niederlande	Sterksel	Kriya Yoga Centrum Heezerweg 7 6029 PP Sterksel Tel. 0031 40 2265576 Fax 0031 40 2265612 E-Mail: info@kriyayogameditatie.nl Web: www.kriyayogameditatie.nl
Österreich	Tattendorf	Kriya Yoga Zentrum Pottendorferstr. 69 A-2523 Tattendorf Tel. 0043 2253 81491 Fax 0043 2253 80462 E-Mail: kyc@eu Web: www.kriya.eu
USA	Kriya Yoga Ashram	24757 SW 167 Ave. Homestead FL 33031 - 1364 Tel. 001 305 2471960 Fax 001 305 2481951 E-Mail: institute@kriya.org Web: www.kriya.org
Indien	Balighai Ashram	Hariharananda Gurukulam Balighai Post. Chaitanna Puri - 2 Orissa Tel. 0091-6752246644 E-mail: seva@prajnanamission.org Web: www.prajnanamission.org
	Cuttack	Kriya Yoga Ashram Nimapur p.o. Jagatpur Cuttack 754021 Tel. 0091 671 2491724 E-mail: pmission@sify.com